

WSPOMAGANIE ROZWOJU PSYCHOSPOŁECZNEGO DZIECI NIEŚMIAŁYCH JAKO DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE

Wprowadzenie

Niepokojący jest fakt, iż osób nieśmiałych jest coraz więcej. Tendencję taką potwierdzają badania zachodnie. Według dr. B. Carducciiego, dyrektora Instytutu Badań nad Nieśmiałością Uniwersytetu Indiana, w ciągu ostatnich 15 lat w społeczeństwach zachodnich odsetek ludzi nieśmiałych wzrósł z 40 do 48%¹. O dramatycznym wzroście liczby osób nieśmiałych, wręcz „epidemii nieśmiałości”, mówi P. Zimbardo². D. Goleman podkreśla rosnące skłonności dzieci do zamykania się w sobie, niepokoju i depresji³.

Jednak jeszcze bardziej zdaje się niepokoić fakt, iż nieśmiałość jest przez badaczy rozpatrywana głównie w dwóch nurtach: opisowo-statystycznym oraz interpretacyjnym. Opisowo-statystyczne ujęcie nieśmiałości wysuwa na czoło pytanie: jaka jest (jakie cechy posiada, jak się zachowuje) osoba nieśmiała. Ujęcia interpretacyjne natomiast informują o tym, dlaczego taki stan jak nieśmiałość powstaje, od czego zależy, co go wywołuje. Słabo rozwinięty jest natomiast nurt badań dotyczących pomocy dzieciom nieśmiałym. W literaturze pedagogicznej brakuje modeli i koncepcji pomocy dzieciom nieśmiałym wraz z propozycjami oceny ich efektywności. M. Leary i R.M. Kowalski twierdzą, iż nieśmiałe, dotknięte lękiem społecznym dzieci to „zaniedbana populacja”, bowiem zdecydowana większość badań mieszczących się w nurcie „pomocowym” jest prowadzona na osobach dorosłych, zwłaszcza na studentach⁴.

Ukazany poniżej obraz sytuacji życiowej dzieci nieśmiałych jest zarazem odpowiedzią na pytanie, dlaczego tak niepokojący jest wzrost zjawiska nieśmiałości, jak i – dlaczego brak jest propozycji jego przezwyciężania.

¹ K. Lubelska, *Z pewną taką nieśmiałością*, „Polityka” 2001, nr 5.

² J. Butrym, *Epidemia nieśmiałości. Rozmowa z prof. P.G. Zimbardo*, „Polityka” 2000, nr 42.

³ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997, s. 362.

⁴ M. Leary, R.M. Kowalski, *Lęk społeczny*, Gdańsk 2001, s. 176.

Diagnoza sytuacji życiowej dziecka nieśmiałego

Współcześnie nieśmiałość określana jest jako złożony zespół objawów, wiążący się z zaburzeniami w zakresie sfery behawioralnej, emocjonalnej i samoorientacyjnej⁵. Przyjęcie takiego, syndromalnego, ujęcia oznacza, iż dzieci nieśmiale charakteryzuje **bierność społeczna, lęk społeczny oraz zaniżona samoocena i brak wiary w siebie**.

Zaburzenia w **sferze behawioralnej** polegają na zahamowaniu aktywności jednostki w sytuacji społecznej ekspozycji. Uczniowie nieśmiali mają trudności z przekazaniem wyuczonego materiału w obecności nauczyciela i kolegów. Podczas odpowiedzi jaskają się, myślą, wypowiadają chaotycznie, milczą – takie zachowanie jest przyczyną otrzymywania słabych ocen i prowadzi do niepowodzeń szkolnych. Osoby nieśmiale charakteryzuje też mała aktywność. Nie podejmują one żadnych zadań z własnej inicjatywy, nie proszą nauczyciela o dodatkowe wyjaśnienia, nie zgłaszają się samodzielnie do odpowiedzi. Kolejną formą przejawiania się zachowania nieśmiałego jest wycofywanie się z kontaktów interpersonalnych. Dzieci nieśmiale unikają kontaktów z rówieśnikami, do grupy włączają się tylko wtedy, gdy zostaną do tego zachęcane lub wezwane. Nie wiedzą, jak się zachować w czasie zabawy. W związkach koleżeńskich podporządkowują się inicjatywie większości. W sytuacjach konfliktowych nie potrafią bronić swego stanowiska. Osoby nieśmiale są mało mówne. Kiedy muszą się wypowiedzieć, ich głos jest zazwyczaj cichy. Charakterystyczną formą zachowania nieśmiałego jest też unikanie kontaktu wzrokowego⁶.

W **sferze emocjonalnej** zaburzenia polegają na doświadczaniu lęku. Lęk pojawia się, gdy nieśmiali obawiają się tego, jak są oceniani i spostrzegani przez innych. Jest „nieprzyjemnym stanem emocjonalnym obejmującym obawę przed doznaniem fizycznej lub psychologicznej krzywdy, wzmożone napięcie fizyczne i motywację do unikania lub wręcz ucieczki z sytuacji, która ten lęk wywołuje”⁷.

W **aspekcie samoorientacyjnym** nieśmiałość przejawia się w stosunku jednostki do siebie. Osoby nieśmiale charakteryzuje poczucie niższości i brak wiary w siebie. Nieustannie towarzyszy im obawa przed kompromitacją, krytyką, wysmianiem, doznaniem porażki i przykrości. Nieśmiali przewidują, że inni oceniają ich negatywnie, zanim dostrzegą jakiegokolwiek podstawy mogące być zapowiedzią tej oceny⁸.

Różne są przyczyny nieśmiałości u dzieci. Wielu badaczy wskazuje na rodzinę jako główne źródło uwarunkowań zachowań nieśmiałych⁹. A. Zdżieniecka uważa, iż nieśmiałość „powstaje i utrwała się w trakcie wychowania i często jest niezamierzonym produktem owego wychowania”¹⁰. Badacze nieśmiałości podkreślają, iż pojawieniu się

⁵ Patrz m.in. B. Harwas-Napierała, *Nieśmiałość dorosłych. Geneza – Diagnostyka – Terapia*, Poznań 1995, s. 20; M. Leary, R.M. Kowalski, dz. cyt., s. 20; M. Tyszkowa, *Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości*, „Psychologia Wychowawcza” 1974, nr 3, s. 230.

⁶ D. Borecka-Biernat, *Zachowanie nieśmiale młodzieży w trudnej sytuacji społecznej*, Kraków 2001, s. 19–23; B. Harwas-Napierała, *Nieśmiałość dziecka*, Poznań 1979, s. 33–36.

⁷ M. Leary, R.M. Kowalski, dz. cyt., s. 19.

⁸ Patrz m.in.: P.H. Zimbardo, *Nieśmiałość, co to jest? Jak sobie z nią radzić?*, Warszawa 1994; J. Poland, *Wrażliwe dziecko*, Poznań 2000; A. Popielarska, M. Mazurowa, *Dlaczego nasze dzieci sprawiają trudności wychowawcze?*, Warszawa 1983.

⁹ Więcej na ten temat w: M. Zabłocka, *Rodzinne uwarunkowania bierności społecznej* [w:] K. Marzec-Holka (red.), *Pomoc społeczna. Praca socjalna. Teoria i praktyka*, t. 2, Bydgoszcz 2003.

¹⁰ A. Zdżieniecka, *Jacek jest nieśmiały*, „Rodzina i Szkoła” 1959, nr 1, s. 1.

tej cechy sprzyja stosunek emocjonalny rodziców do dziecka, który można określić jako odrzucenie¹¹ lub nadmierną pobłażliwość¹². Rodzice dzieci nieśmiałych, w porównaniu z rodzicami dzieci nie nieśmiałych, są bardziej surowi i skłonni do gniewu. Unikają rozmów oraz kontaktów z własnymi dziećmi. Nadmierna surowość przy stawianiu wymagań jest przyczyną powstawania niekorzystnych zmian w osobowości dziecka. Dziecko obarczone zbyt wysokimi wymaganiami, którym nie może sprostać, przestaje wierzyć w siebie. Zupełny brak wymagań, podobnie jak wygórowane wymagania, może również sprzyjać powstawaniu nieśmiałości. Zdaniem B. Harwas-Napierały, brak wymagań utrudnia rozwój samodzielności i nie stwarza dziecku okazji do zorientowania się, jakie są jego możliwości. Dziecko, od którego niczego się nie wymaga, nie ma okazji przekonać się, czy poradziłoby sobie w sytuacji wymagającej aktywności. Brak takich doświadczeń może, zdaniem autorki, sprawić, iż w sytuacjach zadaniowych dziecko będzie miało przeświadczenie, że nie potrafi im sprostać¹³.

Dla kształtowania się nieśmiałości ważny jest też rodzaj wymagań. Wymagania nie wzmagające aktywności i samodzielności dziecka, jak np. bezwzględne posłuszeństwo bądź zwracanie się rodzicom ze wszystkich swoich spraw, jak również wymagania nie wykraczające poza zajmowanie się jedynie swoją osobą (dbanie o wygląd ubrania, porządek we własnych książkach), stosowane są znacznie częściej wobec dzieci nieśmiałych aniżeli nie nieśmiałych¹⁴.

Dzieci nieśmiałe, w porównaniu z ich śmiałymi rówieśnikami, częściej podlegają karom i nagrodom przedmiotowym, a rzadziej psychologicznym, takim jak: pochwała, radość z pożądanego zachowania dziecka. Dzieciom nieśmiałym rzadziej tłumaczy się, na czym polega niewłaściwość ich postępowania¹⁵.

Przyczyną nieśmiałości u dzieci mogą być też „defekty fizyczne” czy np. ubóstwo. Czynniki te mogą powodować, iż dziecko jest wyśmiewane przez rówieśników i czuje się gorsze od nich. Czasami wystarczy subiektywne poczucie swej odmienności, aby dziecko wycofało się z kontaktów interpersonalnych.

Dzieci nieśmiałe rzadziej występują publicznie, brakuje im „treningu bycia w centrum”, co zdaniem B. Harwas-Napierały, stanowi czynnik utrwalający ich nieśmiałość. Dzieci te częściej, w porównaniu z dziećmi nie nieśmiałymi, bywają zmuszane do występowania w obecności innych. Ich wystąpienia są rzadziej udane i częściej, niż w przypadku śmiałych dzieci, podlegają krytyce ze strony rodziców. Czynnikiem sprzyjającym utrwalaniu się nieśmiałości, zwłaszcza u dziewcząt, jest nagradzanie całkowitego podporządkowania się dorosłym. Rodzice cieszą się, gdy dziecko jest

¹¹ Patrz m.in.: D. Borecka-Biernat, *Zachowania agresywne i nieśmiałe młodzieży w sytuacji ekspozycji społecznej*, Wrocław 1998; też, *Zachowanie nieśmiałe młodzieży*, dz. cyt.; M. Chłopkiewicz, *Dziecko zahamowane w szkole*, „Nowa Szkoła” 1972, nr 4; B. Harwas-Napierała, *Nieśmiałość dorosłych...*, dz. cyt.; też, *Nieśmiałość dziecka*, dz. cyt.; J. Rembowski, *Więzi uczuciowe w rodzinie. Studium psychologiczne*, Warszawa 1972.

¹² D. Borecka-Biernat, *Zachowania agresywne...*, dz. cyt.; też, *Zachowania nieśmiałe...*, dz. cyt.; też, *Nieśmiałość dziecka*, dz. cyt.; też, *Nieśmiałość dorosłych...*, dz. cyt.; I. Markiewicz-Borzym, *O nieśmiałości, „Rodzina i Szkoła”* 1963, nr 5; M. Płopa, *Funkcjonowanie społeczno-emocjonalne młodzieży a percepcja postaw matek i ojców*, „Psychologia Wychowawcza” 1983, nr 2.

¹³ B. Harwas-Napierała, *Nieśmiałość dziecka*, dz. cyt., s. 21.

¹⁴ Tamże, s. 71–76.

¹⁵ Tamże, s. 86–92.

grzeczne, ciche, spokojne i takie zachowanie nagradzają. Utrwalaniu się nieśmiałości sprzyja też lękliwość rodziców tych dzieci, a przede wszystkim lękliwość matek¹⁶.

Zarysowany powyżej obraz sytuacji dziecka nieśmiałego rodzi konieczność podejmowania działań mających na celu przezwyciężanie tego zjawiska. Codzienne życie dziecka nieśmiałego jest pełne lęku. Treścią tego lęku jest obawa przed negatywną oceną, a skutkiem są zakłócenia w przebiegu działań lub zahamowanie aktywności. To, nieustannie towarzyszące osobom nieśmiałym, poczucie zagrożenia znacznie utrudnia lub wręcz uniemożliwia im prawidłowe funkcjonowanie w grupie. Ciągła obawa przed krytyką, kompromitacją sprawia, iż nawet drobne przeszkody są odczuwane jako życiowa porażka¹⁷.

Można powiedzieć, że dzieciom nieśmiałym brakuje cech właściwych dla odporności, do których zalicza się:

- aktywne podejście do problemów życiowych i ich rozwiązywania, dzięki któremu dziecko nie ucieka przed emocjonalnie ryzykownymi doświadczeniami;
- optymistyczną skłonność do postrzegania cierpienia, frustracji i innych przykrych doświadczeń w sposób konstruktywny;
- zdolność zaskarbiania sobie życzliwej uwagi w rodzinie i poza nią;
- silną wiarę pozwalającą dostrzec pozytywny sens życia;
- zdolność do czujności i niezależności oraz tendencję do poszukiwania nowych doświadczeń;
- dużą kompetencję społeczną, szkolną i poznawczą¹⁸.

Cechy te pełnią funkcję „tarczy ochronnej”. Dzięki nim dziecko unika szkodliwych czynników zewnętrznych lub rozwojowych, modyfikuje je lub radzi sobie z nimi¹⁹. Osoby nieśmiałe nie posiadają tych cech. Można natomiast przypisać im cechy charakteryzujące dzieci zagrożone. McWhirterowie piszą o takich cechach, jak: niska samoocena, brak umiejętności komunikowania się z innymi (nawiązywania i podtrzymywania przyjaźni, śmiania się i żartowania z tych samych powodów co rówieśnicy, włączania się do grupy, zřęcnego kończenia rozmowy, wchodzenia w interakcje z bardzo różnymi kolegami), brak umiejętności radzenia sobie z lękiem oraz brak kontroli nad decyzjami, przyszłością²⁰.

K. Ostaszewski pisze, iż profilaktyka w wychowaniu może mieć charakter **uprzedzający** (wówczas polega na „przeciwdziałaniu niepożądanym zjawiskom, które jeszcze nie wystąpiły, ale których – na podstawie dostępnej wychowawcy wiedzy – można się spodziewać”) lub **objawowy** (dotyczy wczesnego rozpoznawania objawów niepożądanych zachowań i jak najwcześniejszego podejmowania działań zapobiegawczych)²¹. Można powiedzieć, że działania profilaktyczne adresowane do dzieci nieśmiałych mogą mieć charakter zarówno objawowy, jak i uprzedzający.

Do podstawowych objawów nieśmiałości zalicza się: bierność, lęk oraz zaniżoną samoocenę. Można zatem podejmować działania mające na celu wzmacnianie poczucia

¹⁶ Tamże.

¹⁷ Tamże, s. 2.

¹⁸ J.B. McWhirter, A.E. McWhirter, *Zagrożona młodzież*, Warszawa 2001, s. 142.

¹⁹ Tamże. Patrz też: E. Grotberg, *Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych*, Warszawa 2000, s. 14.

²⁰ J.B. McWhirter, A.E. McWhirter, dz. cyt., s. 143–153.

²¹ K. Ostaszewski, *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Warszawa 2003, s. 20–21.

własnej wartości u dzieci nieśmiałych, zachęcanie do aktywności, obniżanie napięcia powstającego w sytuacjach publicznych wystąpień itp.

Z drugiej jednak strony takie zmienne jak: zaniżona samoocena, odczuwanie zagrożenia i bierność w sytuacjach społecznych mogą być swoistymi czynnikami ryzyka, które można powiązać z pewnym prawdopodobieństwem wystąpienia zachowań stanowiących zagrożenie dla dalszego rozwoju osób nieśmiałych²². Mam tu na myśli takie zachowania jak: używanie substancji psychoaktywnych²³, które mogą pomóc nabrać pewności siebie, obniżyć lęk, „uczynić śmielszym” czy też całkowita rezygnacja z kontaktów społecznych. Wówczas podejmowanie działań profilaktycznych może mieć charakter uprzedzający, np. sięgnięcie po używki czy wybór samotności.

Wspomaganie rozwoju psychospołecznego dzieci nieśmiałych

Poniżej przedstawię wybrane elementy autorskiego programu wspomagania rozwoju psychospołecznego dzieci nieśmiałych oraz koncepcji badania jego skuteczności²⁴. Skuteczność ta została sprawdzona w toku badań podłużnych realizowanych według schematu eksperymentalnego z grupami kontrolnymi²⁵. Aktualnie wyniki badań są poddawane analizie statystycznej.

Dobór próby

Dzieci nieśmiałe zostały wyodrębnione w badaniach poświęconych ocenie skuteczności oddziaływań podejmowanych w świetlicach socjoterapeutycznych wobec dzieci z rodzin alkoholowych²⁶. Badania te wymagały dwukrotnego pomiaru (w odstępie 9 miesięcy) pozycji tych dzieci w klasach szkolnych oraz spostrzegania przez rówieśników ról pełnionych przez nie w klasie. Ze względów etycznych i metodologicznych badaniami za pomocą techniki socjometrycznej „Powiedz, kto w twojej klasie...” objęto całe zespoły klasowe. Zadano dzieciom 32 pytania, z których sześć dotyczyło wskazania osób wyróżniających się, w opinii koleżanek i kolegów z klasy, nieśmiałością. Pytania te ułożone w postaci „Powiedz, kto w twojej klasie...” dotyczyły form zachowań nieśmiałych, m.in. takich jak: bierność, wycofywanie się z kontaktów, unikanie ich.

²² K. Ostaszewski, dz. cyt., s. 89.

²³ Do wymienianych przez badaczy – a występujących u dzieci nieśmiałych – czynników ryzyka można zaliczyć: czynniki psychologiczne (zaniżona samoocena, pesymizm), społeczne/rodzinne (odrzućenie przez rodziców, zbyt wysokie wymagania, kary) oraz społeczne/pozarodzinne (odrzućenie/izolowanie przez rówieśników, ograniczona liczba znajomych, braki w zakresie umiejętności społecznych, np. brak umiejętności odmawiania).

²⁴ Stanowią one część pracy doktorskiej pisanej pod kierunkiem dr hab. Marii Deptuły (prof. AB) w Zakładzie Pedagogiki Opiekuńczej z Profilaktyką Społeczną Akademii Bydgoskiej. Część projektu badawczego została sfinansowana ze środków KBN w ramach grantu promotorskiego 1 H01F 103 26.

²⁵ Program jest adresowany do dzieci z IV i V klas. Spotkania dla dzieci obejmują 30 godzin, natomiast dla ich rodziców 6 godzin.

²⁶ Badania te prowadziła w latach 2001/2002, pod kierunkiem dr hab. M. Deptuły (prof. AB), mgr Wioletta Junik w ramach grantu przyznanego przez Radę Programową do Badań nad Problemami Związanymi z Alkoholem powołaną przez Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie oraz Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Technika ta umożliwiła wyodrębnienie dzieci, które:

- a) są często wybierane w pytaniach dotyczących nieśmiałości;
- b) jakkolwiek nie są często wybierane w pytaniach dotyczących zachowań nieśmiałych, to różnica między tymi wyborami a wyborami, jakie uzyskały w ogóle (we wszystkich 32 pytaniach), jest niewielka;
- c) nie są wybierane w żadnym z 32 pytań lub są wybierane bardzo rzadko, można o nich powiedzieć, że są pomijane, niedostrzegane;
- d) same określają siebie jako dzieci nieśmiałe.

Ponadto każdy wychowawca z wybranych 14 oddziałów klas IV i V został poinformowany o sposobie rozumienia zjawiska nieśmiałości przez autorkę projektu. Otrzymał też listę wskaźników nieśmiałości. Zadanie jego polegało na sklasyfikowaniu wszystkich dzieci nieśmiałych znajdujących się w jego klasie, zaczynając od tych, które odznaczają się nieśmiałością w stopniu najwyższym.

Do grupy dzieci nieśmiałych zaliczono te dzieci, które znalazły się na sporządzonej przez nauczyciela liście, **a jednocześnie** w dwóch kolejnych pomiarach za pomocą techniki „Powiedz, kto w twojej klasie...” zostały zaliczone przynajmniej do jednej z wyżej wymienionych kategorii (a, b, c, d).

Charakterystyka oddziaływań

a) Założenia programu

Podstawą autorskiego programu wspomagania rozwoju psychospołecznego dzieci nieśmiałych jest poznawcze podejście do rozwoju i zmiany rozwojowej. Program opiera się na założeniu, że przyczyny nieśmiałości tkwią zazwyczaj w specyficznym ukształtowaniu struktur poznawczych, co oznacza, że u podstaw nieśmiałości leżą niewłaściwe nawyki myślenia o sobie, o zadaniach, o rolach, jakie jednostka ma pełnić, a także o innych ludziach²⁷. Przewycięzanie nieśmiałości jest możliwe dzięki stworzeniu dzieciom nieśmiałym warunków umożliwiających nabywanie odmiennych – niezgodnych z posiadanym obrazem siebie i innych – od dotychczasowych doświadczeń, a tym samym zmianę sposobu myślenia o sobie, o innych, o zadaniach.

Osoba nieśmiała ma poczucie negatywnej rozbieżności między tym, jaka jest, jak się zachowuje („ja realne”), a jaka być powinna („ja idealne”) – czyli np. wie, że podczas odpowiedzi przy tablicy nie powinna się jąkać („ja idealne”), ale jąka się w rzeczywistości („ja realne”), wie, że dobrze jest mieć przyjaciół („ja idealne”), ale sama siedzi w ławce i samotnie spędza przerwy („ja realne”)²⁸. Uczestnictwo w zajęciach inspirowanych autorskim programem wspomagania rozwoju psychospołecznego ma przyczyniać się do zmniejszenia rozbieżności między akceptowanymi standardami a rzeczywistością. Myślę, że szansą na to jest tworzenie warunków do zmiany myślenia o sobie, o innych, o zadaniach. Bo skoro u podstaw nieśmiałości leżą niewłaściwe nawyki myślenia o sobie („jestem gorszy od innych”), o innych („złe mnie oceniają”) i o zadaniach („nie uda mi się”), to tworząc warunki do zmiany myślenia o sobie („nie jestem gorszy od innych”), o innych („nie będą mnie oceniali krytycznie”), o zadaniach („tym razem się uda”), zmniejszamy rozbieżność między „ja realnym” a „ja idealnym”

²⁷ Patrz. B. Harwas-Napierała, *Nieśmiałość dorosłych...*, dz. cyt., s. 93.

²⁸ M. Tyszkowa, *Osobowościowe podstawy...*, dz. cyt., s. 230–241.

i stwarzamy szansę do samoakceptacji i poczucia adekwatności, a tym samym – do zmniejszenia nieśmiałości.

W jaki sposób ma się dokonać zmiana w strukturach poznawczych? Zakładam, iż zmiana myślenia formuje się na podstawie informacji pochodzących z dwóch źródeł:

- opinii ze strony innych,
- doświadczeń wynoszonych przez jednostkę z własnej aktywności, a zwłaszcza porównania osiąganych rezultatów z wymaganiami. Zmiany rozwojowe powstają w doświadczanych przez jednostkę relacjach ze środowiskiem. Są pochodną aktywności jednostki w jej środowisku²⁹.

Osoba wspomagająca rozwój ma w trakcie spotkań wiele okazji do przekazywania dzieciom prawdziwych, pozytywnych opinii dotyczących posiadanych przez nie cech, umiejętności, podjętego działania itp. Informacje udzielane przez prowadzącego są często niezgodne z informacjami zakodowanymi w strukturach poznawczych (np. dziecko otrzymuje informację/opinię ze strony innych, że jego pomysł zasługuje na rozpatrzenie, a dotychczas myślało, że jego pomysły są nic nie warte). Również doświadczenia wyniesione z własnej aktywności mogą zawierać taką rozbieżność (dziecku udaje się – podczas pracy w parze z rówieśnikiem – odnaleźć wspólne cechy w zachowaniu kolegi i doświadczeniu wyniesionym z własnej aktywności, a dotychczas myślało, że tylko ono boi się odpowiadać na pytania nauczyciela). Zgodnie z teorią rozbieżności informacyjnej W. Łukaszewskiego, wielokrotne udzielanie przez prowadzącego i/lub dzieci uczestniczące w zajęciach informacji rozbieżnych z już posiadanymi standardami regulacji, zapoczątkowuje proces zmiany standardów regulacji zachowania się w relacjach z innymi³⁰. Informacje niezgodne z dotychczas posiadanymi powodują doświadczanie rozbieżności pomiędzy tym, co dziecko potrafi, a tym, czego oczekuje od niego otoczenie i jakie stawia mu zadania. Ta rozbieżność jest podstawowym czynnikiem uruchamiającym proces rozwoju kończący się zdobyciem nowych kompetencji³¹. Dzieci muszą coś zrobić z napływającymi do nich informacjami, które są niezgodne z ich własnym obrazem siebie. Mogą próbować zastosować znane sobie sposoby działania, wykorzystywane w podobnych sytuacjach (np. powiedzieć sobie, że nie ma sensu angażować się w następne ćwiczenie, bo pani tylko tak powiedziała, że mam fajny pomysł), mogą też – jeśli nadal będą miały takie doświadczenia – próbować modyfikować struktury poznawcze („czasami mam fajne pomysły, to mi wychodzi”)³².

Jednocześnie zakładam, zgodnie z poznawczą teorią społecznego uczenia się A. Bandury, iż zmiany w myśleniu o sobie, o innych, o zadaniach mogą dokonywać się również dzięki obserwacji wzorów zachowań innych osób.

b) Cele programu i wybrane sposoby ich osiągnięcia

Ogólnym celem programu jest przezwyciężanie nieśmiałości poprzez tworzenie dzieciom nieśmiałym warunków do zmiany myślenia o sobie, o innych, o zadaniach. Zmiany te są możliwe poprzez tworzenie dzieciom okazji do podejmowania aktywności społecznej, kształtowania wyższej i bardziej adekwatnej samooceny, rozwijania kompetencji społecznych oraz zmiany stylu wyjaśniania przyczyn niekorzystnych zda-

²⁹ Patrz: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Gdańsk 2000, t. 1, s. 274.

³⁰ W. Łukaszewski, *Problem reakcji na rozbieżność informacyjną*, [w:] *Reakcje na rozbieżność informacyjną*, red. W. Łukaszewski, Warszawa–Wrocław 1976.

³¹ Patrz: A. Brzezińska, *Pomoc dzieciom z grup ryzyka*, „Remedium” 2000, nr 12, s. 43.

³² Reakcje na rozbieżność informacyjną opisuje W. Łukaszewski w cytowanej pracy.

zeń. Dodatkowym celem szczegółowym jest tworzenie warunków ułatwiających uczenie się.

Jak już wspomniałam, dzieci nieśmiałe charakteryzuje zaniżona samoocena, pesymistyczny styl wyjaśniania przyczyn niekorzystnych zdarzeń. W sytuacjach społecznych zachowują się biernie oraz brakuje im umiejętności społecznych. Uważam, że zmiana powyższych cech może być szansą przezwyciężenia nieśmiałości, a na pewno jest szansą wzmacniania odporności psychicznej tych dzieci.

Wzrost samooceny może zmniejszyć obawy dzieci nieśmiałych przed negatywną oceną ze strony innych, obniżyć napięcie, a co za tym idzie – sprawić, iż działanie będzie przebiegało w sposób niezakłócony. To z kolei może być źródłem pozytywnych doświadczeń wynoszonych z aktywności i zarazem przyczyną wzmacniania samooceny.

Dzieci uczestniczące w programie mają wiele okazji do podejmowania aktywności w parach, małych grupkach, na forum grupy. Scenariusze zajęć są ułożone w taki sposób, że na początku pracy z grupą więcej jest ćwiczeń „przełamujących lody” i niewymagających od uczestników zbyt wielkiego „odślaniania się”. Dotyczą prezentacji swoich imion, a także upodobań i predyspozycji itp.

Warunkiem podjęcia przez dzieci aktywności jest stworzenie klimatu bezpieczeństwa w grupie. Tworzeniu takiej atmosfery sprzyja ustalenie, wspólnie z dziećmi, pewnych praw i zasad, które będą przestrzegane na spotkaniach. Dla dzieci nieśmiałych ważna może być zasada niekrytykowania i nieoceniania siebie. Nie podejmą one bowiem aktywności, jeśli będą przypuszczały, iż zostaną wyśmiane, zignorowane czy zlekceważone. Cenne może być też prawo do decydowania o własnym poziomie aktywności z możliwością odmowy wykonania jakiegoś zadania. Prawo to chroni dzieci nieśmiałe przed wzięciem udziału w ćwiczeniu, na które nie są gotowe. Tworzeniu klimatu bezpieczeństwa w grupie sprzyja również poznanie się jej członków. Przyspiesza ono i ułatwia nawiązywanie bliższych kontaktów, sprzyja integracji i zwiększa satysfakcję z bycia razem.

Podejmowanie aktywności na forum grupy jest wzmacniane poprzez pozytywną informację zwrotną. Osoba prowadząca program uważnie słucha tego, co mówią dzieci, nawiązuje do ich wypowiedzi oraz chwali za to, co robią dobrze. Zawarte w programie ćwiczenia tworzą wiele okazji do przekazania dzieciom pozytywnej informacji zwrotnej. Można doceniać wysiłek dziecka włożony w wykonywane zadania, oryginalny pomysł, odwagę w mówieniu o trudnych sprawach, otwartość, umiejętność współpracy, życzliwość dla innych itp.

Dzieci nieśmiałe w sytuacjach społecznych często koncentrują się na sobie. Taka „autokoncentracja” może wpływać na procesy poznawcze, zmniejszając zainteresowanie sygnałami pochodzącymi z otoczenia. Osoby, których myśli skupiają się na sobie, mniej uważnie obserwują sytuację, przez co są mniej wrażliwe na zachowania innych oznaczające zainteresowanie czy akceptację oraz trudniej im skierować uwagę na wykonywane zadanie. Wyniki badań dowodzą, iż koncentrowanie się na sobie zaburza przetwarzanie informacji związanych z wykonywanymi zadaniami, zwiększa prawdopodobieństwo skupiania się wyłącznie na własnych negatywnych cechach oraz wpływa na odbiór i interpretację sytuacji. Osoby skupione na zamartwianiu się własnymi brakami są skłonne traktować zachowania innych jako odrzucające³³. Dlatego też ważne

³³ M. Leary, R.M. Kowalski, dz. cyt., s. 124.

jest stwarzanie dzieciom nieśmiałym warunków do ćwiczenia umiejętności społecznych, m.in. dobrego, aktywnego słuchania. Umiejętność aktywnego słuchania może przyczynić się do wzrostu popularności dziecka nieśmiałego w grupie. Świadczy bowiem o postrzeganiu innych osób jako ważnych dla dziecka, ważnych – czyli takich, których ono wysłuchuje, którym poświęca swój czas, które rozumie. Ponadto koncentrowanie się na innych może sprzyjać „wychwytywaniu” oznak akceptacji i uznania z ich strony, a tym samym prowadzić do bardziej przychylnego nastawienia do innych osób.

Dzieci otrzymują „zadania domowe”, które zazwyczaj dotyczą opisanego trudności, jakich doświadczyły, oraz towarzyszących im uczuć, myśli. Podobne ćwiczenia dzieci wykonują na zajęciach. Prowadzący stwarza szansę dzielenia się swoimi doświadczeniami. Dzięki temu rozwija się zdolność do „decentracji interpersonalnej”, czyli „różnicowania własnych i cudzych doznań, myśli, przeżyć oraz wchodzenia w cudze położenie”³⁴. Dzieci dowiadują się, jakie sytuacje są dla innych trudne, jakie wiążą się z nimi emocje i myśli. Mają też okazję przekonać się, że inni mają podobne trudności, co powoduje poczucie bliskości, więzi z innymi, a co za tym idzie – większą gotowość do pomagania innym. Dzieci mające taką gotowość są lepiej postrzegane przez innych, bardziej popularne w grupie.

Cele szczegółowe oraz operacyjne programu wraz z pytaniami oraz wskaźnikami ewaluacyjnymi i sposobami ich pomiaru przedstawia tabela 1. Szczegółowy opis poszczególnych elementów znajduje się w przygotowywanej rozprawie doktorskiej.

Celem artykułu było ukazanie obrazu sytuacji życiowej dzieci nieśmiałych oraz przedstawienie wybranych elementów autorskiego programu wspomagania rozwoju psychospołecznego dzieci nieśmiałych. Jestem przekonana, iż problem nieśmiałości jest wspólny dla całej edukacyjnej wspólnoty, nieśmiałość jest zjawiskiem uniwersalnym. W szkołach na całym świecie są dzieci, których się nie dostrzega, nie widzi, nie pamięta, bowiem są spokojne, posłuszne, zdyscyplinowane, nie sprawiają trudności wychowawczym. Tymczasem ich rozwój nie przebiega prawidłowo, a cały dramat toczy się w ukryciu, w „wewnętrzny więzieniu”.

³⁴ M. Deptuła, *Szanse rozwoju psychospołecznego dzieci w zmieniającej się szkole*, Bydgoszcz 1997, s. 117.

Tabela 1

Cele	Cele operacyjne	Pytania ewaluacyjne	Wskaźniki ewaluacyjne i sposoby pomiaru
Tworzenie dzieciom warunków do podejmowania aktywności społecznej	Tworzenie dzieciom warunków do: (1) wypowiedziania się lub podejmowania innej aktywności na forum grupy; (2) inicjowania kontaktów pomiędzy dziećmi oraz kontaktu dzieci z prowadzącym zajęcia; (3) współdziałania z innymi dziećmi; (4) kształtowania się przekonania o możliwości osobistego wpływu na bieg zdarzeń;	Jak zmienia się aktywność społeczna u dzieci nieśmiałych uczestniczących w autorskim programie wspomagania rozwoju psychospołecznego?	Wskaźnikiem aktywności społecznej jest liczba czynności, które wiążą się z interakcjami zachodzącymi między członkami zespołu wspólnie rozwiązywanymi zadaniami, oraz rodzaj tych czynności. Badaniu tej zmiennej służy Skala Aktywności Społecznej – Bierności Społecznej A. Guryckiej. Dodatkowo pomiarowi podlegają: percepcja sytuacji zadaniowej (ocena własnego stosunku do zadania i partnerów interakcji) oraz emocje odczuwane w trakcie zespołowego rozwiązywania zadania. Badaniu tych zmiennych służy arkusz: „Bal”, „Wycieczka”, „Emocje” M. Zabłockiej.
Tworzenie dzieciom warunków do kształtowania wyższej i bar-dziej adekwatnej samooceny	(5) udzielania przez prowadzącego zajęcia i biorące w nich udział dzieci prawdziwych, pozytywnych informacji o cechach dziecka, jego działaniach i ich wynikach; (6) poznania i rozumienia siebie; (7) rozwijania świadomości własnych mocnych stron;	Jak zmienia się poziom i adekwatność samooceny u dzieci nieśmiałych uczestniczących w autorskim programie wspomagania rozwoju psychospołecznego?	Wskaźnikiem poziomu samooceny będzie opinia dziecka o swoim funkcjonowaniu w rolach społecznych. Badaniu tej zmiennej służy „Arkusz do oceny własnego funkcjonowania w sytuacjach społecznych” B. Harwas-Napieraty. Wskaźnikiem adekwatności samooceny będzie stopień, w jakim opinie dziecka o swoim funkcjonowaniu w rolach społecznych są zbliżone z tym, co sądzą o ich funkcjonowaniu rówieśnicy. Badaniu tej zmiennej służy „Arkusz do badania funkcjonowania dzieci nieśmiałych w rolach społecznych” B. Harwas-Napieraty.

Tworzenie dzieciom warunków do rozwijania kompetencji społecznej	(8) zastanawiania się nad przyczynami ludzkich zachowań i uwzględniania różnych punktów widzenia w ocenie danej sytuacji; (9) dostrzegania „mocnych stron” innych ludzi; (10) uczenia się informowania innych o własnych myślach, uczuciach, oczekiwaniach; (11) ćwiczenia umiejętności niewerbalnej komunikacji; (12) ćwiczenia umiejętności dobrego (aktywnego) słuchania wypowiedzi innych ludzi; (13) wzbogacania wiedzy dzieci o tym, co sprzyja, a co nie sprzyja nawiązywaniu dobrych kontaktów z innymi;	Jak zmieniają się kompetencje społeczne u dzieci nieśmiałych uczestniczących w autorskim programie wspomagania rozwoju psychospołecznego?	O kompetencjach społecznych dziecka można wnioskować na podstawie jego popularności w zespole klasowym. Deklaracje uczuć wobec danego dziecka złożone przez wszystkie dzieci w klasie stają się podstawą oceny jego popularności w grupie. Badaniu tej zmiennej służy technika socjometryczna „Plebiscyt życzliwości i nitechęci” według opracowania M. Deptuły.
Tworzenie dzieciom warunków do zmiany stylu wyjaśniania przyczyn niekorzystnych zdarzeń	(14) zastanawiania się nad swoimi myślami i uczuciami w trudnych sytuacjach; (15) ćwiczenia umiejętności dostrzegania związku między myślami i uczuciami, emocjami, jakie przeżywamy; (16) uczenia się optymistycznego stylu wyjaśniania przyczyn niekorzystnych zdarzeń; (17) uczenia się bardziej realistycznego myślenia o skutkach niepowodzeń i zastanawiania się nad wpływem myślenia o spowodowanych konsekwencjach zdarzeń na uczucia i zachowania.	Jak zmienia się styl wyjaśniania przyczyn niekorzystnych zdarzeń u dzieci nieśmiałych uczestniczących w autorskim programie wspomagania rozwoju psychospołecznego?	Wskaźnikiem stylu wyjaśniania jest sposób myślenia o przyczynach swoich sukcesów i porażek. Dzieci o optymistycznym stylu wyjaśniania przyczyn porażek dopatrują się nie tylko w sobie, ale i w czynnikach zewnętrznych. Sukcesy zaś potrafią przypisywać sobie. Badaniu stylu wyjaśniania służy „Kwestionariusz atrybucyjnego stylu u dzieci” autorstwa N. Kaslowa i R. Tanenbauma.

Dodatkowym celem jest tworzenie warunków ułatwiających uczenie się. Obejmuje on następujące cele szczegółowe: tworzenie okazji do wzajemnego poznawania się dzieci i prowadzącego zajęcia; powstawanie poczucia bezpieczeństwa w grupie oraz zmniejszanie napięcia towarzyszącego procesowi uczenia się nowych umiejętności, jak również – zwiększanie motywacji dzieci do aktywności.

Literatura

- Borecka-Biernat D., *Zachowania agresywne i nieśmiałe młodzieży w sytuacji ekspozycji społecznej*, Wrocław 1998.
- Borecka-Biernat D., *Zachowanie nieśmiałe młodzieży w trudnej sytuacji społecznej*, Kraków 2001.
- Brzezińska A., *Pomoc dzieciom z grup ryzyka*, „Remedium” 2000, nr 12.
- Butrym J., *Epidemia nieśmiałości. Rozmowa z prof. P.G. Zimbardo*, „Polityka” 2000, nr 42.
- Chłopkiewicz M., *Dziecko zahamowane w szkole*, „Nowa Szkoła” 1972, nr 4.
- Deptuła M., *Szanse rozwoju psychospołecznego dzieci w zmieniającej się szkole*, Bydgoszcz 1997.
- Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997.
- Grotberg E., *Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych*, Warszawa 2000.
- Harwas-Napierała B., *Nieśmiałość dorosłych. Geneza – Diagnostyka – Terapia*, Poznań 1995.
- Harwas-Napierała B., *Nieśmiałość dziecka*, Poznań 1979.
- Leary M., Kowalski R.M., *Lęk społeczny*, Gdańsk 2001.
- Lubelska K., *Z pewnością taką nieśmiałością*, „Polityka” 2001, nr 5.
- Łukaszewski W., *Problem reakcji na rozbieżność informacyjną* [w:] *Reakcje na rozbieżność informacyjną*, Warszawa–Wrocław 1976.
- Markiewicz-Borzym I., *O nieśmiałości*, „Rodzina i Szkoła” 1963, nr 5.
- McWhirter J.B., McWhirter A.E., *Zagrożona młodzież*, Warszawa 2001.
- Ostaszewski K., *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Warszawa 2003.
- Płopa M., *Funkcjonowanie społeczno-emocjonalne młodzieży a percepcja postaw matek i ojców*, „Psychologia Wychowawcza” 1983, nr 2.
- Poland J., *Wrażliwe dziecko*, Poznań 2000.
- Popielarska A., Mazurowa M., *Dlaczego nasze dzieci sprawiają trudności wychowawcze?*, Warszawa 1983.
- Rembowski J., *Więzi uczuciowe w rodzinie. Studium psychologiczne*, Warszawa 1972.
- Strelau J. (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, Gdańsk 2000.
- Tyszkowa M., *Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości*, „Psychologia Wychowawcza” 1974, nr 3.
- Zabłocka M., *Rodzinne uwarunkowania bierności społecznej* [w:] K. Marzec-Holka (red.), *Pomoc społeczna. Praca socjalna. Teoria i praktyka*, t. 2, Bydgoszcz 2003.
- Zdzieniecka A., *Jacek jest nieśmiały*, „Rodzina i Szkoła” 1959, nr 1.
- Zimbardo P.H., *Nieśmiałość, co to jest? Jak sobie z nią radzić?*, Warszawa 1994.